

## Penelitian

### TINGKAT PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG SENAM NIFAS DI KLINIK CAHAYA KECAMATAN MEDAN TIMUR TAHUN 2014

**Eva Nirwana Ht. Barat**

*Dosen Prodi D-III Kebidanan, STIKes Imelda, Jalan Bilal Nomor 52 Medan*

**E-mail:** [nirwana.eva@yahoo.co.id](mailto:nirwana.eva@yahoo.co.id)

---

#### ABSTRAK

Senam nifas adalah latihan gerak yang dilakukan setelah melahirkan, supaya otot-otot mengalami perubahan dan dapat kembali pada kondisi semula. Senam nifas sering disebut juga senam pemulihan sesudah melahirkan. Kesiapan untuk bersenam merupakan salah satu faktor terpenting dalam kehidupan untuk memulai program kebugaran baru setelah melahirkan. Menurut data World Health Organization (WHO) melaporkan tiap tahun terdapat 80% ibu nifas belum mengetahui senam nifas, 40% ibu hamil sudah mengetahui senam nifas. Berdasarkan harian Kompas Jakarta melaporkan 49,6% penduduk Indonesia belum mengetahui senam nifas. Penelitian ini dilakukan pada periode April-Juni 2014 yang bersifat deskriptif dengan tujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas di Klinik Cahaya Kecamatan Medan Timur. Teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan total sampling yaitu keseluruhan dari populasi sebanyak 30 responden. Hasil penelitian ini diperoleh bahwa mayoritas ibu nifas berpengetahuan cukup sebanyak 12 responden (40%) dan minoritas berpengetahuan baik sebanyak 7 responden (23,3%). Berdasarkan umur mayoritas yang berpengetahuan cukup yang berusia 20-35 tahun sebanyak 11 responden (36,7%) dan minoritas berpengetahuan baik yang berusia >35 tahun sebanyak 2 responden (6,7%). Berdasarkan pendidikan mayoritas yang berpengetahuan cukup yang berpendidikan SMA sebanyak 6 responden (20%) dan minoritas yang berpengetahuan baik yang berpendidikan Perguruan Tinggi sebanyak 3 responden (10%). Berdasarkan sumber informasi mayoritas yang berpengetahuan baik pada tenaga kesehatan sebanyak 6 responden (20%) dan minoritas berpengetahuan baik pada media cetak sebanyak 1 responden (3,3%). Berdasarkan hasil penelitian maka perlu disarankan kepada tenaga kesehatan untuk lebih memberikan informasi dan penyuluhan kepada ibu nifas tentang senam nifas. Terutama pada ibu nifas diharapkan dapat melakukan senam nifas dengan baik.

**Kata kunci:** Pengetahuan, Ibu Nifas, Senam Nifas.

---

#### PENDAHULUAN

Pada saat hamil, beberapa otot mengalami penguluran, terutama otot rahim dan perut. Setelah melahirkan, rahim tidak secara cepat kembali seperti semula, tetapi melewati proses untuk mengembalikan ke kondisi semula diperlukan suatu senam, yang dikenal dengan “Senam Nifas”. Kesibukan merawat bayi setelah melahirkan atau setelah pulang dari rumah sakit atau klinik bersalin, tidak serta merata atau tidak dapat dianggap sebagai pengganti senam hamil, karena aktivitas tersebut tidak dapat mengencangkan

otot – otot perineum, perut, pinggul, dan paha yang menjadi longgar akibat kehamilan (Maryunani, 2011).

Senam nifas adalah senam yang dilakukan sejak hari pertama melahirkan setiap hari sampai hari yang kesepuluh, terdiri dari sederetan gerakan tubuh yang dilakukan untuk mempercepat pemulihan keadaan ibu. Senam ini sebaiknya dilakukan diantara waktu makan, melakukan senam nifas setelah makan membuat ibu merasa tidak nyaman karena perut masih penuh. Sebaiknya dilakukan di saat lapar (Suherni, 2009).

Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia tertinggi di ASEAN, sebesar 307/100.000 kelahiran hidup (Survei Demografi Kesehatan Indonesia SDKI 2002 2003): artinya lebih dari 18.000 ibu tiap tahun atau dua ibu tiap jam meninggal oleh sebab yang berkaitan dengan nifas. Angka kematian ibu (AKI) sebagai Latar belakang Asuhan Kebidanan Ibu Nifas. Dewasa ini derajat kesehatan ibu di Indonesia masih belum memuaskan. Hal ini antara lain ditandai oleh tingginya angka kematian ibu (AKI) yaitu 307 per 100.000 kelahiran hidup/tahun. 50% kematian masa nifas terjadi dalam 24 jam pertama post partum. sementara itu target yang ingin dicapai pada tahun 2010 adalah 125 per 100.000 kelahiran hidup (Saifuddin, 2001).

Berdasarkan penelitian World Health Organization (WHO) terdapat kematian ibu sebesar 500.000 jiwa pertahun. Penyebab langsung kematian ibu di Indonesia seperti halnya di negara lain adalah perdarahan 60-70%, eklamsia 10-20%, infeksi 10-20%. Sedangkan laporan rutin PWS KIA Tahun 2007 penyebab kematian ibu adalah karena perdarahan 39%, infeksi 7%, dan lain-lain 33%. Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization, 2006*) melaporkan tiap tahun terdapat 80% ibu nifas yang belum mengetahui senam nifas, diantaranya 65% ibu nifas yang belum mengetahui senam nifas 40% ibu hamil yang sudah mengetahui senam nifas. Berdasarkan harian Kompas Jakarta 15 Desember 2008 melaporkan 49,6% penduduk Indonesia belum mengetahui senam nifas. Sebagian besar sering dilakukan oleh ibu hamil. Profil Kesehatan Sidoarjo Tahun 2008 menyebutkan jumlah ibu nifas yaitu 6.350 dan yang belum mengetahui senam nifas sebanyak 3413 (34,13%) ibu nifas ([http:// www.ilmukesehatan.com](http://www.ilmukesehatan.com) diakses tanggal: 20 mei 2014 pukul: 14.00 wib).

Di luar negeri atau negara – negara barat, telah lama di biasakan melakukan senam nifas/gerak badan dalam waktu senam nifas untuk ibu-ibu setelah melahirkan. Maksud dan tujuan latihan gerak badan/senam nifas ini terutama adalah untuk mencegah trombosis dalam nifas. Kondisi umum yang di cermati pada ibu nifas sebagai akibat dari stres selama kehamilan dan

kelahiran untuk menentukan apakah ibu sesuai atau tidak untuk memulai senam nifas yaitu pemisahan simphisis pubis, punggung yang cedera, trauma perineum yang parah atau nyeri luka abdomen, ketegangan pada ligament kaki atau otot, coccy yang patah atau cedera. Senam nifas dapat dilakukan oleh semua ibu yang telah melahirkan secara spontan tanpa adanya komplikasi atau kondisi-kondisi diatas (Anik, 2009).

Di Indonesia dilaporkan bahwa setidaknya kurang lebihnya 4 juta ibu nifas datang belum mengetahui apa itu senam nifas. Di Surabaya pada tahun 2012 ibu nifas yang belum mengetahui senam nifas ada 61,1% orang. Pada tahun 2012 ibu nifas ada 16,85% yang belum mengetahui senam nifas. Di Indonesia sebaliknya, di setiap tempat yang menyelenggarakan pelayanan kesehatan ibu atau persalinan baik itudi klinik–klinik bersalin, rumah bersalin maupun rumah sakit bersalin mengajarkan dan memberi bimbingan senam pada ibu-ibu setelah melahirkan (DepKes RI, 2008). Dari survey awal yang peneliti lakukan survey di Klinik Cahaya Kecamatan Medan Timur pada tanggal 5 April 2014, di temukan 3 ibu nifas mengetahui tentang senam nifas dan 7 ibu nifas tidak mengetahui tentang senam nifas. Berdasarkan uraian di atas maka peneliti berniat untuk melakukan penelitian yang di tuangkan dalam Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Nifas Di Klinik Cahaya Kecamatan Medan Timur 2014”. primer. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas di Klinik Cahaya Kecamatan Medan Timur Tahun 2014.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah bersifat deskriptif. Penelitian ini dilakukan di Klinik Cahaya Kecamatan Medan Timur Waktu penelitian dilakukan dari bulan Maret – Mei 2014. Populasi dalam penelitian ini seluruh ibu nifas yang pernah ada di Klinik Cahaya Kecamatan Medan Timur. Cara menentukan sampel menggunakan *total sampling* yaitu dengan mengambil semua populasi sebagai sampel sebanyak 30 orang.

### Metode Pengumpulan Data

Jenis data yang dikumpulkan adalah primer yang diperoleh dengan cara terbuka yang dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan kerangka peneliti yang terdiri dari 20 pertanyaan yang diisi sendiri oleh responden yang ada di Klinik Cahaya Kecamatan Medan Timur Tahun 2014.

## HASIL

### Karakteristik Responden

**Tabel 1.** Distribusi Berdasarkan Karakteristik Demografi di Klinik Cahaya Tahun 2014

Karakteristik	Frekuensi	Persen (%)
<b>Umur:</b>		
1. <20 tahun	5	16,7%
2. 20-35 tahun	20	66,6%
3. >35 tahun		16,7%
<b>Pendidikan:</b>		
1. SD	5	16,7%
2. SMP	10	33,3%
3. SMA	11	36,7%
4. P. Tinggi	4	13,3%

### Pengetahuan Berdasarkan Umur

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas tentang Senam Nifas Berdasarkan Umur di Klinik Cahaya Tahun 2014

Pengetahuan									
No	Umur	Baik		Cukup		Kurang		Total	
		F	%	F	%	F	5	F	%
1	<20 tahun	-	-	-	-	5	16,7	5	16,7
2	20-35 tahun	5	16,7	11	36,7	4	13,3	20	66,6
3	>35 tahun	2	6,7	1	3,3	2	6,7	5	16,7
Jumlah		7	23,3	12	40	11	36,7	30	100

Berdasarkan dari tabel 3 pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas Tahun 2014 berdasarkan umur, mayoritas responden berumur 20-35 tahun dengan kategori

### Sumber

<b>Informasi:</b>	8	26,7%
1. Media cetak	15	50%
2. Tenaga kesehatan	7	23,3%
3. Keluarga		

### Berdasarkan Pengetahuan

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Nifas Berdasarkan Pengetahuan Di Klinik Cahaya Tahun 2014

No	Pengetahuan	Jumlah	Persen (%)
1	Baik	7	23,3
2	Cukup	12	40
3	Kurang	11	36,6
<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Pengetahuan dari tabel 2 dapat dilihat dari 30 responden terlapat sebagian besar responden berpengetahuan cukup 12 orang (40%), berpengetahuan baik 7 orang (23,3%), berpengetahuan kurang 11 orang (36,7%).

berpengetahuan cukup sebanyak 11 orang (36,7%) dan minoritas responden berumur >35 tahun dengan kategori bepengetahuan baik dan kurang 2 orang (6,7%).

### Berdasarkan Pendidikan

**Tabel 4.** Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas tentang Senam Nifas Berdasarkan Pendidikan di Klinik Cahaya Tahun 2014

Pengetahuan									
No	Pendidikan	Baik		Cukup		Kurang		Total	
		F	%	F	%	F	%	F	%
1	SD	-	-	3	10	2	6,7	5	16,7
2	SMP	2	6,7	3	10	5	16,7	10	33,3
3	SMA	2	6,7	6	20	3	10	11	36,7
4	P. TINGGI	3	10	-	-	1	3,3	4	13,3
Jumlah		7	23,3	12	40	11	36,7	30	100

Berdasarkan dari tabel 4 pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas di Klinik Cahaya Kecamatan Medan Timur Tahun 2014, mayoritas responden berpendidikan SMA dengan Kategori berpengetahuan cukup

sebanyak 6 orang (20%) dan minoritas responden berpendidikan P. Tinggi dengan kategori berpengetahuan baik sebanyak 3 orang (10%).

### Berdasarkan sumber Informasi

**Tabel 5.** Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas tentang Senam Nifas Berdasarkan Sumber Informasi di Klinik Cahaya Kecamatan Medan Timur Tahun 2014

No	Sumber Informasi	Pengetahuan							
		Baik		Cukup		Kurang		Total	
		F	%	F	%	F	%	F	%
1	Media Cetak	1	3,3	5	16,7	2	6,7	8	26,7
2	Tenaga Kesehatan	6	20	5	16,7	4	13,3	15	50
3	Keluarga	-	-	2	6,7	5	16,7	7	23,3
<b>Jumlah</b>		<b>7</b>	<b>23,3</b>	<b>12</b>	<b>40</b>	<b>11</b>	<b>36,7</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan dari tabel 5 pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas di Klinik Cahaya Kecamatan Medan Timur Tahun 2014, mayoritas responden memperoleh sumber informasi dari tenaga kesehatan dengan kategori berpengetahuan baik sebanyak 6 orang (20%) dan minoritas responden yang memperoleh sumber informasi dari media cetak dengan kategori berpengetahuan baik sebanyak 1 orang (3,3%).

### PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang berjudul tingkat pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas di Klinik Cahaya Kecamatan Medan Timur Tahun 2014 di dapatkan seperti yang di uraikan di bawh ini: sebanyak 12 orang (40%) dan minoritas ibu berpengetahuan baik sebanyak 7 orang (23,3%).

#### Pengetahuan

Dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan responden berdasarkan pengetahuan didapat hasil bahwa mayoritas ibu berpengetahuan cukup

#### Tingkat Pengetahuan Berdasarkan Umur

Dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan responden berdasarkan umur didapat hasil bahwa mayoritas ibu berumur berumur 20-35 tahun dengan kategori berpengetahuan cukup sebanyak 11 orang

(36,7%) dan minoritas responden berumur >35 tahun dengan kategori bepengetahuan baik dan kurang 2 orang (6,7%).

Menurut asumsi peneliti menarik kesimpulan bahwa hasil yang diperoleh di lapangan sesuai teori yang ada, karena semakin tua umur seseorang semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang.

#### Tingkat Pengetahuan Berdasarkan Pendidikan

Dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan responden berdasarkan latar belakang pendidikan responden didapat hasil bahwa mayoritas ibu berpendidikan SMA dengan Kategori berpengetahuan cukup sebanyak 6 orang (20%) dan minoritas responden berpendidikan P. Tinggi dengan kategori berpengetahuan baik sebanyak 3 orang (10%).

Menurut asumsi dari hasil peneliti di dapat bahwa pengetahuan berdasarkan pendidikan semakin tinggi pendidikan yang dimiliki seseorang semakin besar pula pula tingkat pengetahuan. Dari hasil peneliti mayoritas ibu adalah berpendidikan SMA dengan kategori berpengetahuan cukup dan minoritas ibu berpendidikan perguruan tinggi dengan kategori berpengetahuan baik.

#### Tingkat Pengetahuan Berdasarkan Sumber Informasi

Dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan responden berdasarkan sumber informasi didapat hasil bahwa mayoritas ibu

memperoleh sumber informasi dari tenaga kesehatan dengan kategori berpengetahuan baik sebanyak 6 orang (20%) dan minoritas responden yang memperoleh sumber informasi dari media cetak dengan kategori berpengetahuan baik sebanyak 1 orang (3,3%).

Menurut asumsi peneliti dapat dilihat dari hasil penelitian bahwa sumber informasi yang diperoleh merupakan hal yang dapat meningkatkan pengetahuan karena pengetahuan diketahui dari penginderaan yang di terima khususnya informasi yang diperoleh.

Dan dari hasil yang diperoleh sesuai dengan penelitian bahwa mayoritas ibu memperoleh sumber informasi dari tenaga kesehatan karena lebih mudah di mengerti dan diterima ibu untuk melaksanakan senam nifas.

## KESIMPULAN

Dari hasil penelitian terhadap tingkat pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas di Klinik Cahaya Kecamatan Medan Timur Tahun 2014, kepada 30 responden maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Nifas di Klinik Cahaya Kecamatan Medan Timur Tahun 2014. Berdasarkan Pengetahuan dari tabel 4.1.2 dapat dilihat dari 30 responden terlapat sebagian besar responden berpengetahuan cukup 12 orang (40%), berpengetahuan baik 7 orang (23,3%), berpengetahuan kurang 11 orang (36,7%).
2. Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Nifas di Klinik Cahaya Kecamatan Medan Timur Tahun 2014. Berdasarkan umur dari tabel 4.1.3 mayoritas responden berumur 20-35 tahun dengan kategori berpengetahuan cukup sebanyak 11 orang (36,7%) dan minoritas responden berumur >35 tahun dengan kategori bepengetahuan baik dan kurang 2 orang (6,7%).
3. Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Nifas di Klinik Cahaya

Kecamatan Medan Timur Tahun 2014. Berdasarkan pendidikan dari tabel 4.1.4 mayoritas responden berpendidikan SMA dengan Kategori berpengetahuan cukup sebanyak 6 orang (20%) dan minoritas responden berpendidikan P. Tinggi dengan kategori berpengetahuan baik sebanyak 3 orang (10%).

4. Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Nifas di Klinik Cahaya Kecamatan Medan Timur Tahun 2014. Berdasarkan sumber informasi dari tabel mayoritas responden memperoleh sumber informasi dari tenaga kesehatan dengan kategori berpengetahuan baik sebanyak 6 orang (20%) dan minoritas responden yang memperoleh sumber informasi dari media cetak dengan kategori berpengetahuan baik sebanyak 1 orang (3,3%).

## DAFTAR PUSTAKA

- Alimul, A. (2007). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Selemba Medika.
- Chandra. (2008). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Palembang: Buku Kedokteran.
- <http://aqiela8589.blogspot.com/2011/01/nifas>  
<http://www.ilmukesehatan.com/artikel/data-who-tentang-senam-nifas> diperoleh tanggal 20 mei 2014.
- <http://www.library.ac.id> dinkes diakses tanggal 23 maret 2014.
- Maryunani, Sukaryati. (2011). *Senam Hamil Senam Nifas dan Terapi Musik*. Jakarta: Trans Info Media.
- Maryunani. (2009). *Asuhan pada Ibu Masa Nifas*. Jakarta: Trans Info Medika.
- Maulana, D J Heri. (2009). *Promosi Kesehatan*. Jakarta: EGC.
- Mubarak, W, I. (2011). *Promosi Kesehatan Untuk Kebidanan*. Jakarta: Gramedia.
- Notoatmodjo. (2010). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sofyan.,dkk. (2008). *50 Tahun Ikatan Bidan Indonesia*. Jakarta: IBI.
- Suhermi. (2009). *Perawatan Masa Nifas*. Jakarta: Fitramaya.